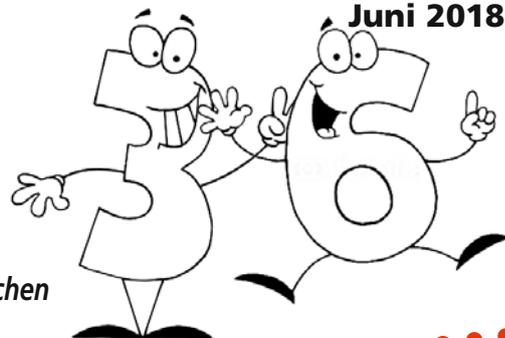


HumorCareBlatt



Eine lose Sammlung von Ideen, Materialien, Anregungen und Wünschen von HumorCare – von Mitgliedern, mit Mitgliedern, für Mitglieder ...

Editorial der HC-Präsidentin ...

Liebe HumorCareBlatt-LeserInnen

Eigentlich hätte ich ja an dieser Stelle viel lieber über meinen Spontanbesuch am 14. Juni in Bern berichtet. Die regionale Humor-Treff-Gruppe hat am Abendverkauf rund um den «Baldachin» die Passanten mit humorvollen Interventionen erfreut. Eine tolle Idee, wunderbar umgesetzt!

Die tollen Eindrücke der Arbeit unserer Mitglieder motivieren auch den Vorstand, sein Bestes zu geben.

Nach dem Rückzug von Beat Hänni aus Präsidium und Vorstand, arbeitete der neu formierte Vorstand weiter am Projekt «Ressorts», um die zahlreichen Aufgaben und Projekte in machbare Aufgaben zu unterteilen. Ein engagiertes Team, alle packen mit an und sind zuversichtlich, dass sich auch jemand finden wird, der Beats Nachfolge im OK des Humorkongresses übernimmt.

Und nun auch noch das: Romy kündigt ihre Anstellung für Sekretariat und Buchhaltung aus für uns allen verständlichen, vorwiegend privaten Gründen.

Die nun völlig neue Situation veranlasste den Vorstand im Rahmen einer Standortbestimmung, die Lage in Ruhe zu besprechen und sich über die nächsten Schritte, vor allem aber über die Ziele der nächsten 4–6 Jahre auszutauschen.

Eine halbtägige intensive «Retraite» mit der versierten Coachin Esther Arnold (Referentin am Humorkongress 2015) hat viel Klarheit gebracht und wichtige

Grundsteine für die weitere Arbeit mit den Vereinsmitgliedern und für den Verein HumorCare Schweiz gelegt.

Zunächst gilt es natürlich eine Lösung zu finden, Romys Aufgaben weiter zu führen, ohne dabei vor schnell zu agieren und das Gesamtziel aus den Augen zu verlieren.

Dazu entstand an der Klausur ein Aufruf, an Dich, liebes HumorCare-Mitglied: «Wir suchen Eure Unterstützung und zwar ganz konkret. Wer hat soziale Muskeln und ist bereit dem Verein seine gestalterischen Fähigkeiten zur Verfügung zu stellen? Wer möchte den Verein mit seinen buchhalterischen Skills unterstützen?»

Oder anders formuliert: Wer hätte Freude und Zeit die Vereinsbuchhaltung und/oder das Sekretariat zu führen?

Ich würde mich über inhaltliche Fragen dazu oder gar «Bewerbungen» sehr freuen!

Verbunden mit einem herzlichen Dankeschön an Romy Marty für die geleistete Arbeit und grossem Dank an die Vorstandskolleginnen und -kollegen Franziska Fruttiger, Beatrice Rutishauser, Fredi Buchmann und Birgitta Schermbach, grüsst Euch alle mit sommerlich-optimistischen Grüssen

Susanne Furler, Präsidentin
(susanne.furler@humorcure.ch)

HumorCare-Tag 2018:
So, 25.11.2018
in der Villa Stucki, Bern

HumorCare im Charlie Chaplin Museum ...

Chaplin's
WORLD

Liebe Mitglieder von HumorCare

Es ist wieder an der Zeit für einen heiteren HumorCare-Ausflug. Beim letzten gondelten wir munter auf dem Thunersee.

Uns allen, die sich dem «sozialen Humor» verschrieben haben, ist Charlie Chaplin ein grosses Vorbild. Unnachahmlich verkörpert er mit seiner Figur des clownigen armen Schluckers alle Facetten des Humors. Wir wollen das tolle Museum und sein Wohnhaus besuchen, beides befindet sich oberhalb von Vevey am Genfersee.

Datum: Samstag, 8. September 2018.

Der Ablauf in groben Zügen: wir treffen uns in Bern, reisen mit dem Zug gemeinsam nach



Vevey, wo wir einen Snacklunch einnehmen, um dann in kurzer Busfahrt zum Museum zu fahren. Rückkehr am späteren Nachmittag. Wir rechnen pro Nase mit CHF 80.– (ÖV, Lunch, Eintritt). Vielleicht gibt es einen Beitrag aus der HC-Kasse.

**Mehr Infos über das Museum auf:
www.chaplinsworld.com**

Es würde uns freuen, wenn ein flottes HC-Grüppchen dem grossen Charlie die Ehre erweist.

Interessenten melden sich bei Silvia Rindlisbacher (silvia.rindlisbacher@gmx.ch) bis zum 30. Juli 2018. Nähere Angaben werden dann folgen.

Die Touroperators: Silvia Rindlisbacher und Beat Hänni.

Beat Hänni, euer Ex-HC-Präsident

Vorankündigung ...

HumorCare-Tag 2018

Am Sonntag, den 25.11.2018 bespielen wir das Thema «Humor am Arbeitsplatz» in der Villa Stucki in Bern. Die Villa öffnet um 09.30 Uhr ihre Tore. Wir begrüssen Euch mit Kaffee und Gipfeli und einem Witz. Um 10 Uhr wird uns Salome Guggisberg (humorin.ch) mit einem Impulsreferat überraschen. Angeregt lassen wir uns anschliessend auf angeleitete spielerische Übungen ein und machen dabei die eine oder andere Neuentdeckung zu unserem eigenen Humor am Arbeitsplatz. Die Mittagspause verbringen wir im nahe gelegenen Restaurant «La Cultina». Das Mittagessen von ca. CHF 25.– bezahlt jeder und jede selbst. Begabte Stand-up Comedians sind herzlich eingeladen, das Mittagessen mit dem einen oder anderen humorvollen Input zu bereichern. Wer Lust dazu hat, meldet sich bitte bei b.schermbach@bluewin.ch. Am Nachmittag gehts weiter mit der Improtruppe «Theater am Puls».

Das detaillierte Programm mit Anmeldetalon wird im September auf postalischem Weg an die Mitglieder von HumorCare versandt. Ebenso wird es auf unserer Website humorcare.ch aufgeschaltet werden.

Wir freuen uns über eine rege Teilnahme unserer HumorCare-Mitglieder! Zudem wünschen wir uns, dass ihr Interessierte auf diesen Tag neugierig macht! Die Investition für einen Frischling beträgt CHF 100.–. Ein Schnäppchen für diesen aussergewöhnlichen Input, von dem ihr sicher noch lange zehren könnt!

Das Organisationskomitee Fredi Buchmann und Birgitta Schermbach freuen sich auf euch!

Buchrezension: Lebensnahe und nicht überfordernde Alltagstipps

Markus Proske schreibt einen Demenz-Knigge

Von Christoph Müller*

Braucht man eine Orientierungshilfe zum Umgang mit Menschen, die von dementiellen Veränderungen betroffen sind? Geht es dabei um Höflichkeit und Etikette? Ist der Anstand nicht unangebracht, wo die Verhaltensweisen von Menschen Grenzen überschreiten? Der Autor Markus Proske, Demenzberater und Humorthérapeut, nimmt den Leserinnen und Lesern zügig die anfängliche Skepsis. Mit einer grossen Erfahrung im Miteinander mit Menschen, die sich dementiell verändert haben, gibt er lebensnahe und auch Angehörige nicht überfordernde Alltagstipps.

Es ist ein breites Angebot, das Proske vielen Menschen in Betreuung und Pflege macht – ob sie dies nun als Fachkräfte in der Altenpflege oder als Angehörige daheim tun. Menschen, die sich dementiell verändern, zeigen ungewohntes Verhalten beim Essen und Trinken, bei der Kommunikation mit anderen und der Sprache, bei der Körperpflege und der Toilette. Oft treibt es diejenigen, die sich um sie sorgen, schier in den Wahnsinn.

Wenn sie nun den Demenz-Knigge von Proske in die Hand nehmen, werden die eigenen Gefühle nicht mehr bis zum Äussersten strapaziert. Für viele im Alltag auftretende Situationen hat Proske die eine oder andere Lösung zur Hand. Besonders die Leichtigkeit, die er der einen oder anderen Situation gibt, birgt eine Menge Überzeugungskraft. Den helfenden Menschen gelingt es immer wieder, ungewohntes Verhalten der Betroffenen nachzuvollziehen, wenn auch nicht zu verstehen.

Huusglön

Besuche mit Humor und Herz

Huusglön-Egge:

Anfangs Mai 2018 fand zum 3. Mal der See-Trail-Marathon rund um den Brienersee statt. Diesmal erkämpften 58 Läuferinnen und Läufer knapp CHF 2400.– zugunsten der Huusglön! Ein grosses Dankeschön an die Organisatoren, die Teilnehmenden und die beiden Huusglön Masacha und Poliine mit Hansjörg Schaad von unserer Geschäftsstelle.

Poliine alias Camila Bircher rannte die letzten paar Meter mit den Läuferinnen und Läufer mit, was vielen ein lächeln auf das Gesicht zauberte. Anschliessend brauchte die Clownin jedoch gleichviel Erholung wie die Teilnehmenden.

Masacha alias Rosemarie Krüttli empfing die Läuferinnen und Läufer mit offenen Armen. Mit einem selbstgebasteltem Stethoskop untersuchte Masacha die Herzen der Läufer, was grosse Freude auslöste. Natürlich gab es ein Täfeli zur Beruhigung nach der Diagnosebeurteilung. Die Gewinner erhielten von Masacha eine speziell dafür hergestellte Medaille und werden damit an ihre stolze Leistungen erinnert.

Wir haben eine neue Website: www.huusglön.ch

Über Besuchsfragen freuen wir uns sehr :-)

Heitere sommerliche Grüsse.

Patrick Hofer, Präsident, Verein Huusglön

So beschreibt er beispielsweise, wie eine sich dementiell verändernde ältere Frau darüber beschwert, dass ein fremder Mann in ihrem Bett liege. Sie verkennt denjenigen Menschen, mit dem sie seit Jahrzehnten das Leben teilt. Proske verdeutlicht, dass es keinen Sinn macht, die betroffenen Menschen von der Wirklichkeit zu überzeugen, sondern schlägt vor, wie die Situation entspannt werden könnte.

Gleichzeitig weist Proske auf Lücken hin, die auch noch in der professionellen Pflege existieren. Die Reizüberflutung für Betroffene ist sowohl in der stationären Versorgung dementiell veränderter Menschen, als auch in der häuslichen Pflege ein unterschätztes Phänomen. In Proskes Augen ist es eine echte Herausforderung, «das rechte Mass zu finden, wie wir mit Reizen umgehen sollten». Proske rät: «Daher liegt es an uns hinzuspüren, was der demente Mensch tatsächlich braucht.»

Starke Unterstützung hat sich Proske für sein Buch geholt. Die ebenso prominente wie beliebte Sport-Journalistin Okka Gundel unterstreicht in ihrem Vorwort, dass Alzheimer und Demenz für sie eine Herzensangelegenheit seien. Wörtlich: «Es ist wichtig, würdevoll mit den Patienten umzugehen, denn bei Demenzkranken verschwindet zwar das Gedächtnis, die Gefühle aber bleiben.»

Markus Proske: *Der Demenz-Knigge – Ein praktisches Nachschlagewerk für den Umgang mit Demenzerkrankten*, Verlag «corporate minds», Frankfurt am Main 2018, ISBN 978-3-9819730-0-6, 122 Seiten.

(HC-Spezial-Bestellung: s.S. 4 unten)

*Ch. Müller ist psychiatrisch Pflegenden und Fachautor.

Mit Humor(Care) auf die Strasse ...

Humortreffen Bern vom 14. Juni 2018

Zu sechst trafen wir uns um 19 Uhr beim Bahnhof. Ziel unserer Aktionen: die Passanten für einen Moment aus ihrem Alltagstrott herausholen und wenn möglich, in unser Spiel miteinzubeziehen. Freude, Lebenslust, Heiterkeit und Humor verschenken ...

Was wir ganz klar vermeiden wollten: jemanden blossstellen, gefährliche Spiele, Passanten aufhalten, die den Zug erreichen mussten.

Aufwärmaktion: Wir machen Riesenseifenblasen. Dabei bleiben sofort Passanten stehen und freuen sich sichtlich an den riesigen, aber kurzlebigen Gebilden.

Geburtstag von Salome zelebrieren: Salome wird auf einen roten Thron platziert und wir singen «Happy Birthday» in 10 verschiedenen Sprachen, wobei wir Zuschauer bitten, uns dabei zu helfen. Die Texte können von einem A4-Blatt abgelesen werden. Tatsächlich helfen einige mit, die meisten sind aber so in Eile, dass sie ablehnen.

Der grosse Schaumgummi-Humorwürfel im Einsatz: Wir fragen Herumstehende, ob sie ihr Glück mit dem Würfel versuchen wollen. Je nach Anzahl der gewürfelten Augen bekommen sie ein kleines Geschenk oder eine kleine Aufgabe. Erstaunlich viele liessen sich auf unser Spiel ein.

Seilspringen mit einem riesigen Seil: Zwei von uns liessen in etwa vier Meter Entfernung ein Seil kreisen und luden die Zuschauer ein, einige Sprünge zu wagen. Nach anfänglicher Skepsis gab es Mutige, die sich getrauten – zwei oder drei Personen sprangen sogar gleichzeitig.

Bei all unseren Aktionen konnten auch schmunzelnde Zuschauer beobachtet werden, die sich sichtlich an diesen spontanen Spielen freuten. Mehrmals wurden wir gefragt, was für eine lustige Truppe wir denn seien und dann erwähnten wir natürlich den Verein HumorCare und unsere Humortreffen in Bern.

Passanten als alte Bekannte begrüßen: Ich ging auf jemanden zu und begrüßte ihn oder sie ganz begeistert,

sagte, es sei schön, dass wir uns nach so vielen Jahren wieder zufällig hier treffen ... Die Reaktionen waren unterschiedlich, geärgert hat sich – so viel ich wahrnehmen konnte – niemand. Die Angesprochenen versuchten herauszufinden, wo und wann und bei welcher Gelegenheit wir uns früher gekannt hatten.

Alles in allem ein wirklich heiterer, gelungener Abend, den wir unbedingt wiederholen wollen.

Silvia Rindlisbacher



Aufwärmaktion: Wir machen Riesenseifenblasen.



Geburtstag von Salome zelebrieren.



Mascha alias Rosemarie Krüttli empfing die Läuferinnen und Läufer mit offenen Armen. Mit einem selbstgebasteltem Stethoskop untersuchte Mascha die Herzen der Läufer.



Seilspringen mit einem riesigen Seil.

Birgittas Alltagsgeschichten ...

Ein Drämmli* auf Abwegen

Es begab sich an einem strahlenden Freitagmorgen. Das Basler Drämmli hielt wie gewöhnlich an der Haltestelle Birmannsgasse und fuhr dann weiter Richtung Brausebad, wo es unerwartet rechts abbog. Die Lenkerin des Drämmli sprach sofort ins Mikrofon: «Werte Damen und Herren, entschuldigen Sie bitte den versehentlichen Rechtsabbieger. Ich werde versuchen, bei nächster Gelegenheit das Drämmli zu wenden.»

Die bebend in Rage Geratenen warfen einen genervten Blick auf ihr Smartphone und entrüsteten sich über verpasste Anschlussmöglichkeiten:

«Verdammt noch mal, hat die Lenkerin keine Augen im Kopf?»

«Die heutige Tagesplanung ist völlig im Eimer.»

«Die ist ja nicht ganz dicht!»

Bei der nächsten Haltestelle erhoben sie sich flink von ihren Sitzen, stiegen aus und sprangen auf das Drämmli, das auf der gegenüber liegenden Seite angefahren kam.

«Wirklich eine blöde Kuh, diese Fahrerin», doppelte ein sitzengebliebener Mitvierziger nach. Da drehte sich ein junger Mann mit wabbelnden Hüftreifen und Lockenkopf um, der vor dem Unbeherrschten in der Sitzreihe hockte. Er lächelte und fragte lässig: «Wussten Sie, dass eine Kuh Schiebetüren öffnen und Wassertränken bedienen kann?» Der Mitvierziger schaute den jungen Mann verdutzt an. Dieser erhob sich, stellte sich unbeirrt zwischen die Sitzreihen, bewegte im Rhythmus seine wabbelnden Hüftreife und begann mit erdiger Stimme zu rappen:

«Aus der Tierverhaltensforschung ist bekannt: die Kuh, die hat Verstand.

Wenig schmeichelhaft, sie mit dem Attribut «blöd» zu versehen – zwischen Ursache und Wirkung kann sie den Zusammenhang verstehen!»

Er bot dem Herrn keck einen Kaugummi an und textete weiter: «Zähneknirschen muss nicht sein

wirf dir einen Kaugummi ein.

Er bringt die Kiefermuskeln in Bewegung massiert den Hitzkopf – spendet Zerstreuung!

Sag an, weshalb denn wohl nimmt die Kuh kein Rohypnol?»

«Muuuh», ergänzte unvermutet eine zierliche Frau den Text. Sie tanzte den Gang entlang, klatschte mit den Händen den Takt und lachte die Leute im Drämmli an. Einige stimmten spontan ein und vergrösserten das Muuuh, bis es sich in einen wippenden Klangteppich verwandelte: «Mu uu uu uuh!»

Durch die rhythmischen Muuuhs des entstandenen Resonanzbodens ertönte wieder die Stimme der Lenkerin des Drämmli:

«Werte, aus den gewohnten Gleisen Geworfene, es [Shift] mittlerweile pausenlos und es ist mir gelungen, das Drämmli endlich zu wenden. Sie dürfen jetzt ihren Regenschirm bereit halten, die Kuh unter der Schirmherrschaft der Basler Verkehrsbetriebe im Regen stehen lassen und auf das in fünf Minuten folgende Drämmli umsteigen. Das überspannte Rindvieh wünscht Ihnen allen einen heiteren Tag!»

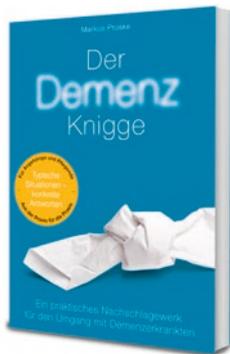
**(Drämmli=Basler Strassenbahn)*



Neu erschienen ...

DER DEMENZ-KNIGGE von Markus Proske

Im HumorCareBlatt Nr. 35 war unser Interview unserem HumorCare-Mitglied Markus Proske, Demenzberater und Humorthérapeut, gewidmet. Wir wiesen auf seine bevorstehende Publikation «Der Demenz-Knigge» hin. Dieses praktische Nachschlagewerk für den Umgang mit Demenzkranken ist jetzt erhältlich und kann bei Beat Hänni zum HumorCare-Spezialpreis von CHF 19.95 (inkl. Versand) bestellt werden. Angebot bis Ende August 2018 gültig.



Bestellung per E-Mail:
beat.haenni@humorcare.ch
oder Brändelstalweg 18,
4103 Bottmingen.

Mehr Informationen über das Buch findet ihr auf der Website www.humorcare.ch über diesen Link: «Lesenswert» und in diesem HC-Blatt, S. 2 unten!

Ein Handbuch, das seinesgleichen sucht!!!

Abschied und Dank ...

Der Entscheid im Vorstand die eingeschlafenen Basler Humorkongresse zu neuem Leben zu erwecken, war schnell gefällt. Es brauchte einen Gang zum CEO des Congress-Centers Basel. «Ich mache mit», war sein Fazit der Besprechung. «Toll, doch es fehlt uns der Organisations-Profi», meinte ich, angetan von der erfreulichen Antwort. Des CEO's Empfehlung liess nicht lange auf sich warten: **Rosemarie (Romy) Marty**, selbstständige Eventmanagerin, mit schlagfertigen Humor am Hut. Der Rest ist Geschichte: die Humorkongresse 2014, 2015 u. 2017 waren, wie viele von euch sicher attestieren können, von höchstem organisatorischen Niveau. Danke Romy.

Auf Grund der guten Zusammenarbeit im Kongress-OK war es ein kleiner Schritt, Romy im Frühling 2015 die Führung des HumorCare-Sekretariats anzuvertrauen. Sie managte es mit Umsicht und mit unternehmerischem Engagement. Des öfteren würzte und bereicherte sie mit unumwundenen Wortmeldungen Diskussionen an Vorstandssitzungen. Nun will sie sich neuen Tätigkeiten zuwenden und legt Ende Juni das Sekretariat in neue Hände. **Danke Romy.**

Wir wünschen dir alles Gute. *Beat Hänni*

Wir freuen uns auch auf spannende Diskussionen und natürlich auch auf alle Eure Beiträge und Reaktionen:
DIE HUMORCARESCHWEIZBLATTMACHER: Susanne · Beat · Birgitta · Enrico · Hans-Georg · Redaktion: h-g.lauer@gmx.de